
DROGA do ZDROWIA
KWIECIEŃ NR-4 1933
DRUSKIENIKI
INOWROCŁAW
CIECHOCINEK
SOLEC
BUSK
KRZESZOWICE
SWOSZOWICE
GOCZAŁKOWICE
RABKA
SZKŁO
KRYNICA
IWONICZ
RYMANÓW
SZCZAWNICA
TRUSKAWIEC
Reumatyzm

# Migdały, ich istota i znaczenie

Podczas chłodnej i dżdżystej pory wiosennej zawsze podnosi się fala różnych dolegliwości, związanych z przeziębieniem, między innemi rośnie liczba przypadków zapalenia gardła. Jest to choroba zakaźna, do której uspasabiają wahania temperatury, wiatr, niosący tumany kurzu ulicznego, i wilgoć, przesycająca powietrze. W stan zapalny najłatwiej zapadają t. zw. migdałki; są to gruczoły, umieszczone w głębi jamy ustnej po obu stronach podniebienia. Kształt ich przypomina migdały jadalne i stąd pochodzi ich nazwa. Tkanka ich jest przepełniona drobnemi komórkami bezbarwnemi, podobnemi do krwinek białych, znajdujących się w krążącej krwi. Migdałki są pokryte błoną śluzową.

Jakie jest przeznaczenie tych narządów? Mimo usilnych dociekań nauka dotąd nie dała ostatecznej odpowiedzi na to pytanie, a badania idą w dwojakim kierunku. Jedni uczeni widzą w nich punkt najmniejszego oporu wobec zakażeń, a to z tego powodu, że zajmują one stanowisko niemal najbardziej wysunięte nazewnątrz ustroju. Są one wystawione na bezpośrednie działania prądów powietrza, które przenika do ust, wchodzą w styczność ze spożywanym pokarmem, o powierzchnię ich ocierają się wszystkie zarazki, które mają swą siedzibę w jamie ustnej. Ileż sposobności do zakażenia!... A jednak tą drogą ustrój nie zakaża się tak często, jakby można było przypuszczać, a choroby, które pociągają za sobą takie zakażenia nie bywają tak ciężkie, jakby się można było spodziewać. Wobec tego należy uznać, że migdałki spełniają jeszcze jakąś inną rolę.

Coprawda wiemy, że niektóre choroby rozpoczynają się od zapalenia migdałków, naprzykład szkarlatyna lub ostry reumatyzm stawowy, najczęściej jednak drobnoustroje chorobotwórcze (bakterje), usadowiwszy się w migdałkach, nie przenikają wgłąb ustroju i nie rozlewają się po nim. Widocznie migdałki, zatrzymując w sobie zarazki chronią przed niemi resztę ustroju i starają się je osłabić lub zabić, aby nie mogły się rozmnożyć. W migdałkach przeto odbywa się niejako walka dwóch czynników: zarazków i obronnych sił ustroju ludzkiego. Oczywiście, wynik tej walki zależeć będzie od siły dwóch walczących obozów. Nazewnątrz walka ta ujawnia się w postaci choroby. W pomyślnym dla ustroju ludzkiego wypadku sprawa chorobowa ograniczy się jedynie do miejscowych zmian, które nazywamy zapaleniem.



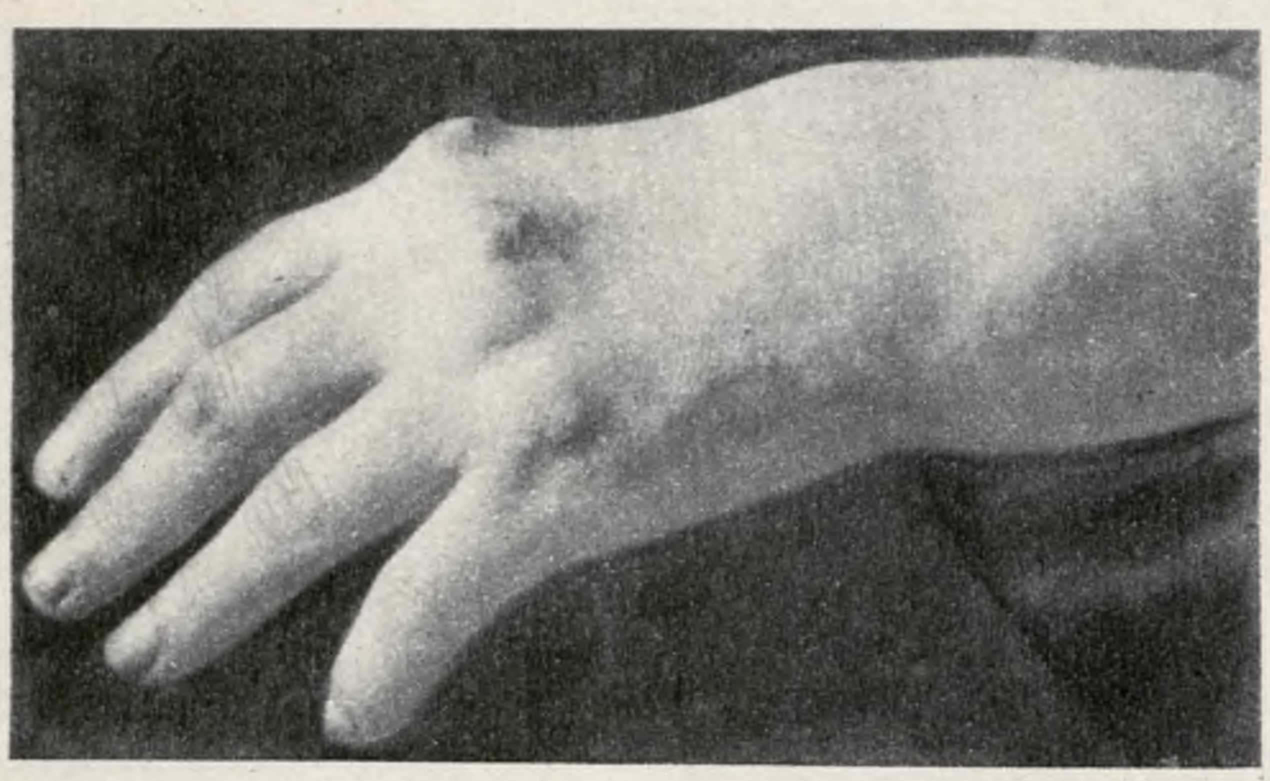


U dzieci często spotykamy się z przerostem migdałków, który najczęściej bywa następstwem długiego lub często powtarzającego się stanu zapalnego. Dzieci wówczas zdradzają skłonność do kataru, czasem powiększone migdały nawet utrudniają im mowę i oddychanie. Zdarza się to zwłaszcza wówczas, jeżeli przerostowi ulegnie t. zw. trzeci migdałek, usadowiony na sklepieniu gardła poza miękkiem podniebieniem, zamyka wówczas tylny otwór przewodów nosowych i zmusza do oddychania otwartemi ustami. Oprócz kataru i trudności w oddychaniu pociąga to za sobą także bóle głowy, nocne moczenie itp. — Wszystkie te dolegliwości mogą ustąpić po operacyjnem usunięciu przerosłych migdałków. Zabieg ten należy do lekkich.

Usunięcie powiększonych migdałów może mieć także korzystny wpływ na ogólny stan zdrowia, często się bowiem zdarza, że chore i powiększone gruczoły stanowią ognisko zarazy, z którego drobnoustroje chorobotwórcze stale, choć w małej ilości, przechodzą do krwi, krążą razem z nią i przenoszą się do innych narządów, np. do stawów, wywołując w nich reumatyzm, do mięśni, powodując bóle mięśniowe itp.

Migdałki z biegiem lat zmniejszają się, a „trzeci migdał" nawet zupełnie zanika. Możnaby było stąd wyciągnąć wniosek, że migdałki, jako narządy, które nie są niezbędne do życia, można usuwać bez wszelkich ograniczeń. Wobec jednak tego, że dotąd nie ustaliliśmy jeszcze wszystkich zadań, jakie spełniają one w ustroju, w każdym poszczególnym wypadku przed operacją należy zastanowić się, czy jest ona niezbędna? Czy usunąć migdałek całkowicie, czy też tylko zmniejszyć jego objętość i pozostawić pewną część, któraby mogła nadal spełniać jeszcze niedokładnie przez nas poznane jego naturalne czynności.

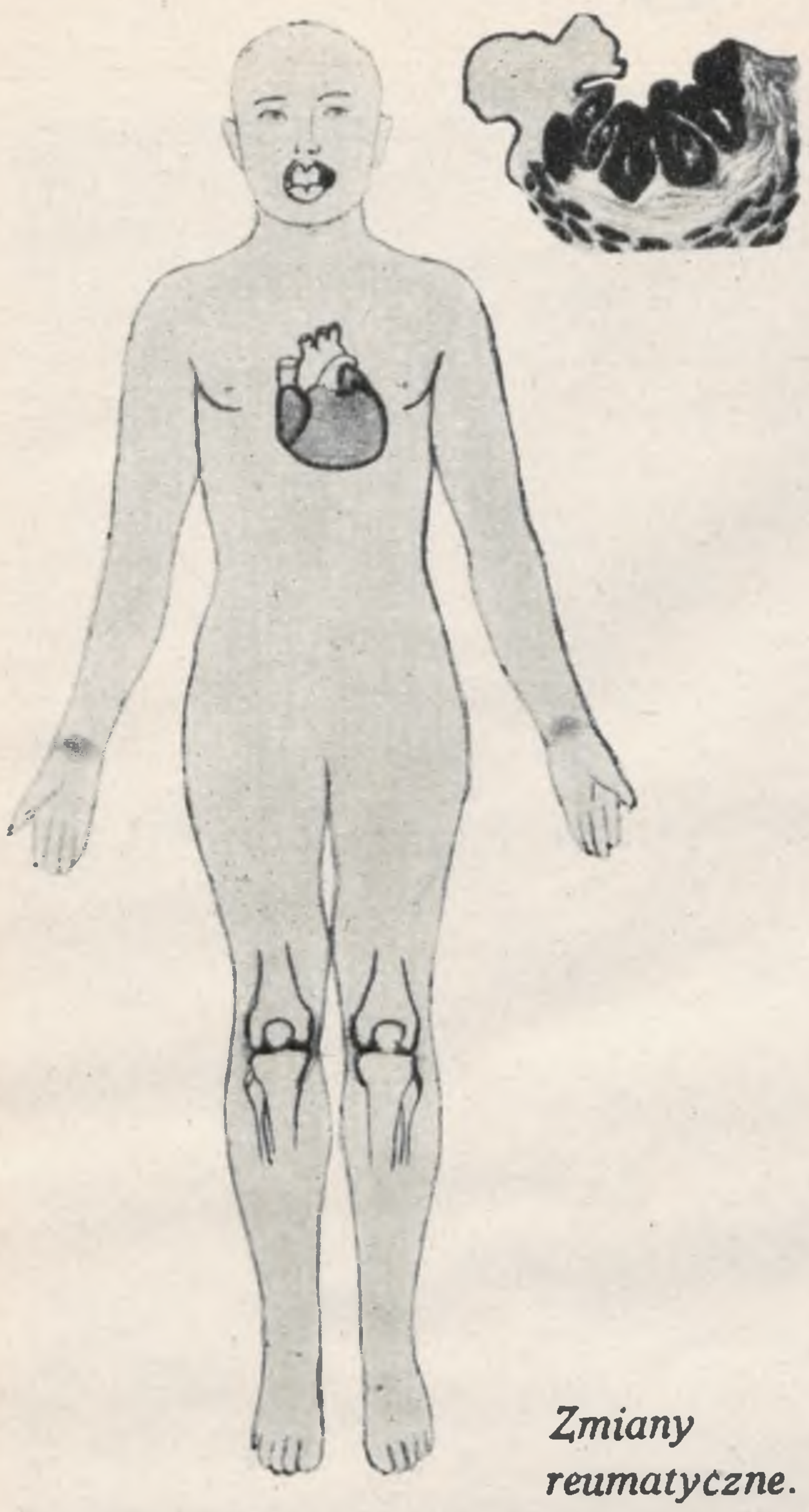
*Dr. B. M.*



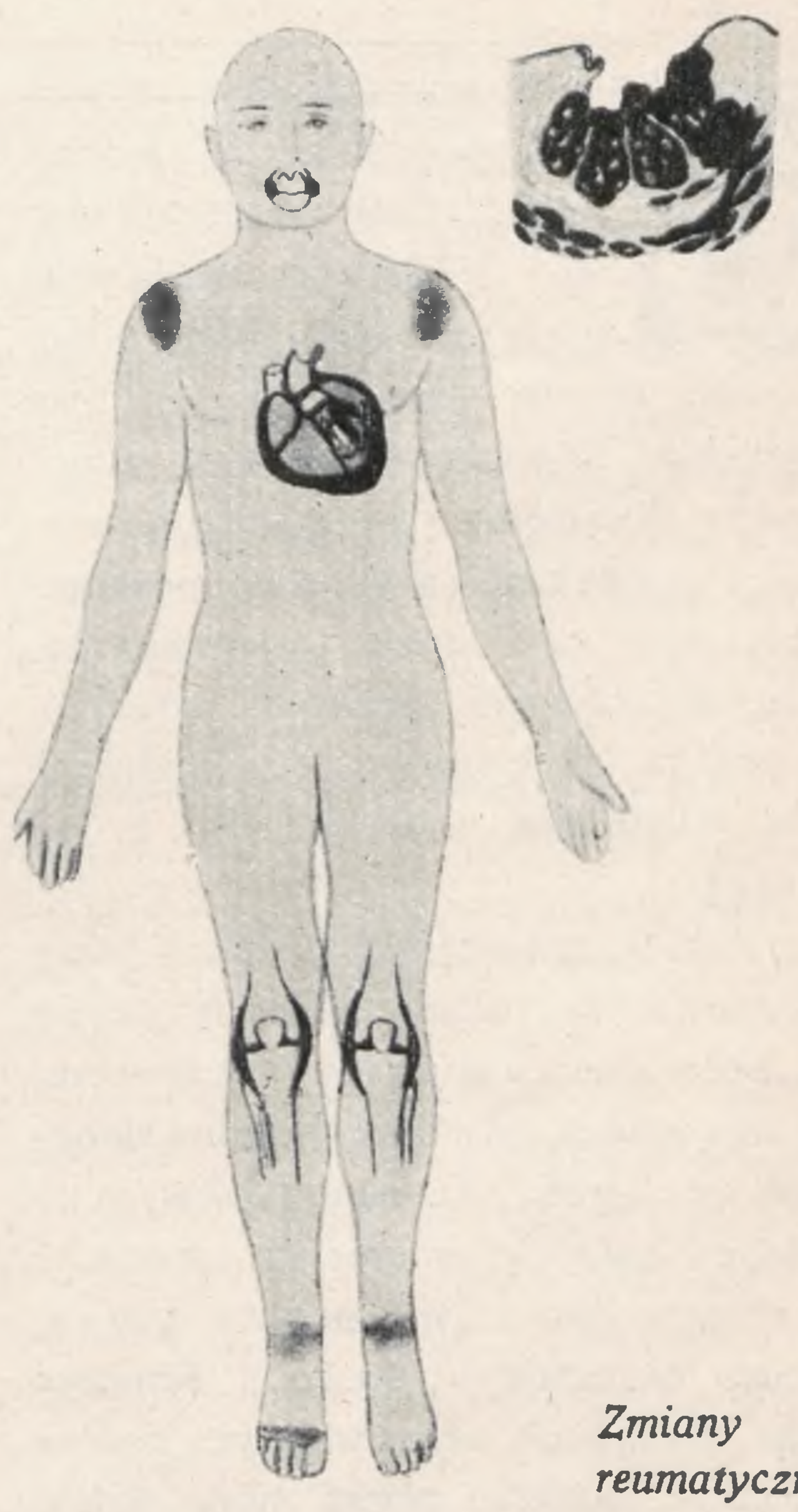
*Zmiany reumatyczne.*



# REUMATYZM A SERCE



*Zmiany reumatyczne.*



*Zmiany reumatyczne.*

Ostry reumatyzm stawowy jest cierpieniem, które nietylko atakuje stawy, może on również zająć mięśnie, oczy, nerki, nerwy, a przedewszystkiem i to najczęściej serce. Przychodzi wówczas do zapalenia reumatycznego zastawek serca, które trwa różnie długo i albo kończy się pomyślnie, nie pozostawiając po sobie jakichś wybitniejszych śladów, albo pozostawia po sobie wadę serca, która jest już cierpieniem nieuleczalnem. Może ulec również schorzeniu sam mięsień sercowy i to znów nieraz bardzo poważnie, tak, że występuje osłabienie mięśnia sercowego. Wreszcie w przebiegu ostrego reumatyzmu stawowego przychodzi nieraz do nagromadzenia się płynu w worku osierdziowym na tle zapalnem. W przypadkach ciężkich bywają zajęte zastawki, mięsień sercowy i worek osierdziowy, a więc całe serce.

Tak więc ostry reumatyzm stawowy atakuje organ tak ważny dla życia jak serce, upośledzając jego czynność nieraz na całe życie. Są ludzie, którzy zachorowawszy raz na serce z powodu reumatyzmu już nigdy nie zdrowieją, tak, że można o nich powiedzieć, że cierpią na reumatyzm serca.

Jak częstem bywa zajęcie serca przy ostrym reumatyzmie stawowym, mówią nam o tem obliczenia statystyczne, które wykazują, że blisko 90% wszystkich wad serca bywa na tle reumatycznem. Można śmiało powiedzieć, że niema żadnej innej choroby, któraby tak często doprowadzała do schorzenia serca, jak ostry reumatyzm stawowy. Wiemy o tem dobrze, że każde uszkodzenie, każde cierpienie serca wybitnie upośledza zdolność fizyczną człowieka, a co zatem idzie i jego zdolność zarobkową, cechuje go na całe życie piętnem mniejszej wartości fizycznej. Jest ono groźnem dla społeczeństwa, które ma takich chorych, gdyż upośledza jego zdrowotność, obniża jego wartość.

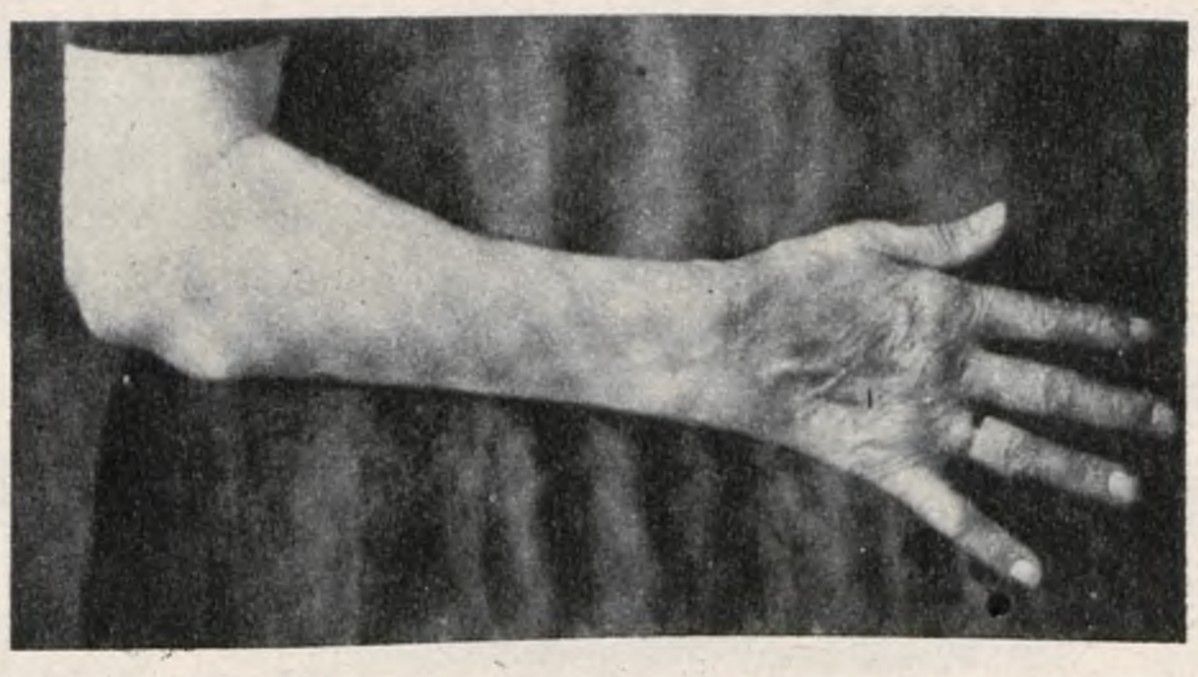
Należy o tem wiedzieć i pamiętać. Należyte bowiem leczenie w początkowych okresach ostrego reumatyzmu stawowego może uchronić przed chorobą serca, lub jej chociaż częściowo zapobiec, tak, że nie rozwinie się i nie przejdzie w stan ciężki. Nie wolno zatem lekceważyć ostrego reumatyzmu stawowego, który objawia się gorączką, obrzękami i bólami stawów, chociażby trwał on tylko kilka dni. Powinno się zaraz na samym początku choroby zasięgnąć porady lekarskiej, mając na uwadze, że reumatyzm tak bardzo często rzuca się na serce.

*Dr. S.*

# Co sprzyja powstawaniu gośćca (reumatyzmu)?

Wśród najszerszych warstw społeczeństwa zakorzeniło się przekonanie, że jedyną przyczyną chorób gośćcowych jest zaziębienie, przeciągi, wilgoć i t. p. W mniemaniu tem jest tylko część prawdy. Przecież są zawody, w których wszyscy pracownicy jednakowo narażają się na zaziębienie, nie wszyscy jednak dostają gośćca, np. wśród górników, nie wszyscy chorują na reumatyzm, choć wszyscy żyją i pracują w podobnych warunkach. Widocznie obok tych dla wszystkich dostrzegalnych przyczyn istnieją jeszcze inne, których ogół nie widzi. Istotnie, oprócz widocznych zewnętrznych przyczyn istnieją przyczyny tej choroby w samym człowieku.

Wewnętrzne przyczyny zowiemy „usposobieniem" lub „skłonnością" do reumatyzmu. Usposobienie to człowiek niezawsze przynosi z sobą na świat. Najczęściej nabywa je podczas życia. Cały szereg chorób rodzi dopiero te „skłonności" tak, iż zewnętrzne bodźce chorobowe mogą wywołać reumatyzm tylko dzięki temu, że znajdują podatny grunt w „uczulonym" ustroju. Jak ziarno, które padnie na glebę nieuprawioną, nie zakiełkuje i nie wyda plonu, tak samo wilgoć, zaziębienie i t. p. nie wywoła gośćca, jeżeli poprzednio ustrój ludzki nie zostanie przygotowany do tej choroby przez inne czynniki. Do najczęstszych z nich zaliczamy jawne i widoczne, albo niewidoczne, utajone choroby zakaźne. Do widocznych usposabiających chorób, wywołanych przez drobnoustroje, możemy zaliczyć płonicę, gruźlicę, grypę, ostre zapalenie gardła (bardzo często) i t. p. Do częstych przyczyn „ukrytych", uspasabiających do reumatyzmu, zaliczamy przewlekłe, nieraz zupełnie niedokuczliwe ropnie w migdałkach, niebolesne ropienie dookoła zębów, kiedy z pod dziąseł po ucisku wypływa ropa, psujące się zęby, w których gnieżdżą się miljony drobnoustrojów coprawda słabo, lecz stale zatruwających cały ustrój i t. p.



*Zmiany reumatyczne.*

# Praca zawodowa a gościec

Wśród zewnętrznych czynników, pociągających za sobą reumatyczne schorzenia stawów, odgrywają ważną rolę urazy nie tyle ostre i silne, jak raczej trwałe, choć nikłe urazowe uszkodzenia, powstające podczas jednostronnego obciążenia, przeciążającej pracy, albo wzmożonej czynności poszczególnych stawów. Podobne czynniki okazują się szkodliwemi zwłaszcza wówczas, kiedy kojarzą się z innemi, jak przebywanie w wilgotnem środowisku i na przeciągu.

U szwaczek, zmuszonych podczas pracy do siedzenia i poruszania dolnych odnóży wyłącznie w stanie kolanowym i skokowym, występuje w tych dwu stawach silna skłonność do tej choroby. To samo odnosi się do zawodów i sportów, w których czynne są tylko poszczególne stawy, podczas gdy reszta ciała pozostaje w spokoju. Również znaczne obciążenie stawów przez ogólne otłuszczenie, ponadto płaska stopa, żylaki i t. p. mogą wywołać przewlekły reumatyzm. Bardzo często spotykamy trójobjaw, złożony z płaskiej stopy, żylaków i przewlekłego gośćca stawów.

Nie ulega wątpliwości, że praca zawodowa, podczas której ciało ulega ochładzaniu i przegrzewaniu, może spowodować przewlekły reumatyzm stawów. Np. robotnicy w hutach szklanych są narażeni na wielki żar, panujący podczas wyjmowania z pieca i przeróbki płynnej masy szklanej. Wskutek stałego przedrażniania wysoką temperaturą skóra traci zdolność oddziaływania na zmiany otaczającej ciepłoty, tak, że robotnicy ci łatwo zapadają na choroby wskutek przeziębienia, zwłaszcza zaś na reumatyzm mięśni i stawów.

To samo się odnosi do innych robotników, pracujących w wysokiej temperaturze (hutnicy, odlewacze, piekarze i t. p.).

Jeżeli ochładzanie ciała odbywa się w niekorzystnych warunkach, jeżeli robotnicy przy pracy nadmiernie się pocą, zawsze zachodzi niebezpieczeństwo powstania choroby z przeziębienia, zwłaszcza, jeżeli robotnik z powodu nieświadomości, albo dla oszczędzenia czasu nie ochłodzi się w pokoju, uchronionym przed zimnem, lecz bezpośrednio wychodzi z gorącego warsztatu pracy na zimne powietrze lub na przeciąg i w ten sposób naraża się na działanie gwałtownej zmiany temperatury.




Naogół wszelka praca na wolnem powietrzu, w wodzie i przy ogniu wywołać może ostry i przewlekły reumatyzm stawów i mięśni z wszystkiemi jego następstwami. U żeglarzy reumatyzm stanowi 25% wszystkich przypadków chorobowych. Często się zdarza on również u malarzy i robotników budowlanych, którzy w zimnej porze roku muszą pracować na otwartych budowach. Częste przemaczanie ubrania oraz nagłe ochładzanie wyjaśnia częste zapadanie na reumatyzm u górników i garncarzy.

Naogół 85% robotników, liczących ponad 40 lat, skarży się na bóle „reumatyczne", co podług zawodów przedstawia się w następujący sposób: 1) 90% metalowców, 2) 93% farbiarzy, 3) 87% budowlanych, 4) 80% górników, 5) 72% tkaczy. Z pośród badanych 37% pobierało zasiłki chorobowe, a u 58% przedmiotowo stwierdzono chorobowe zmiany w narządach ruchu. Podczas porównywania zawodów uderza, że żaden z nich nie odbiega znacznie od innych. Tylko tkacze wykazują o 15% niższą liczbę chorób gośćcowych, niż inne zawody. Z tego można wywnioskować, że bardzo poważna liczba robotników przemysłowych jest zagrożona przez gościec, przeto higjena pracy może stać się dzielnym orężem zwalczania gośćca. *Dr. H. K.*

# Reumatyzm czyli gościec stawowy




Z niepamiętnych czasów ludzkość cierpiała na reumatyzm, czyli gościec. Nazwą tą obejmowano zespół chorób, napastujących mięśnie, nerwy i stawy, czyli wszystkie narządy ruchu ustroju ludzkiego. Cierpienie to, rozpowszechnione w całej Europie, było znane już w starożytności, lecz dopiero dziś doczekało się ściśle naukowego oświetlenia. Na gorliwsze zajęcie się gośćcem wpłynął fakt, że ze względu na swe rozpowszechnienie i swe skutki, głęboko wnikające w stosunki gospodarcze, stał się on niejako trzecią chorobą ludową czyli społeczną, stawianą obok gruźlicy i chorób płciowych, narówni bowiem z niemi szerzy spustoszenia i zmusza społeczeństwo do podjęcia z nią planowej walki.

W przeciwieństwie do dwóch innych przed chwilą wspomnianych chorób, reumatyzm nie jest zaraźliwy, nigdy też prawie nie grozi życiu, o ile, oczywiście, nie wywoła powikłań w postaci schorzenia zastawki sercowej z następową wadą serca. Społeczne znaczenie gośćca polega na liczbie przypadków chorobowych, które pociągają za sobą dłuższą lub krótszą niezdolność do pracy. Na jednego suchotnika przeciętnie przypada czterech reumatyków. Groza tego zjawiska potęguje się tem, że reumatyzm często prowadzi do zupełnego niedołęstwa lub wieloletniego charłactwa. Statystyka stwierdza, że we wszystkich krajach Europy na ogólną liczbę inwalidów przypada 10—17% kalectw, spowodowanych przez gościec stawowy. Powstanie, względnie pogorszenie schorzeń gośćcowych znajduje się w ścisłej zależności od okoliczności zewnętrznych: od zawodu, oraz środowiska społecznego, przedewszystkiem zaś od mieszkania i sposobu odżywiania się.

Znaczenie reumatyzmu, jako choroby społecznej, pobudziło lekarzy wszystkich kulturalnych krajów do czynnej walki z tym wrogiem ludności pracującej. Wspólne umiłowanie ludzkości i chęć zwalczania gośćca doprowadziły w roku 1925 do zawiązania Międzynarodowej Ligi Przeciwreumatycznej. Ustalenie przyczyn choroby i zorganizowanie celowego jej leczenia stanowi najgłówniejsze zadanie tej organizacji.

W różnych krajach Europy, nie wyłączając Polski, stosujemy skuteczne leczenie w uzdrowiskach kąpielowych, zakładamy stacje przeciwreumatyczne, w czem przodują u nas Kasy Chorych.

Dziś głównem zadaniem lekarza jest uchwycenie początkowych okresów choroby, przeciwdziałanie jej rozwojowi, a w daleko posuniętych przypadkach — planowe leczenie po troskliwem i dokładnem zbadaniu. Jednakże gościec uda się zwalczyć jedynie przez poprawę warunków bytu klasy pracującej oraz przez uświadomienie jej o istocie choroby. Do tego celu służyć mają stacje reumatyczne, które muszą znaleźć zrozumienie i poparcie w całem społeczeństwie, powołanem do zwalczania wszystkich chorób społecznych, a więc i gośćca.

*Dr. B. M.*

*W kasie Chorych m. Łodzi było w r. 1927 niezdolnych do pracy z powodu gruźlicy 16967, z powodu gośćca 21206, to znaczy o 26% więcej. Według danych Ubezpieczalni Krajowej w Poznaniu rentę z powodu gośćca otrzymuje przeszło 100% więcej inwalidów niż z powodu gruźlicy.*

# ALKOHOL A GOŚCIEC

Podobnie, jak stałe zatruwanie tkanek jadami drobnoustrojów chorobotwórczych, uspasabiają do chorób reumatycznych również różne jady, stale przenikające inną drogą do ustroju.

Do nich między innemi należą napoje alkoholowe.

Najsilniej działa alkohol, wprowadzony do ustroju osoby przemęczonej, gdyż wówczas szkodliwy wpływ zmęczenia, osłabiający tkanki ustrojowe, sumuje się z trującem działaniem alkoholu, tak, iż powstaje spotęgowana szkodliwość, uczulająca człowieka na powstanie gośćca. Alkohol jest podstępnym wrogiem, gdyż działa niewidocznie, wywołując wrażenie łagodzenia dokuczliwego stanu znękanego ustroju. Unikać go przeto należy, jak każdego ukrytego wroga, który pochlebstwem tai swe wrogie dla nas oblicze.

Gdybyśmy opanowali tylko kilka powyższych przyczyn, uspasabiających do gośćca, z pewnością stałby się on o wiele rzadszy i przebiegałby łagodniej.

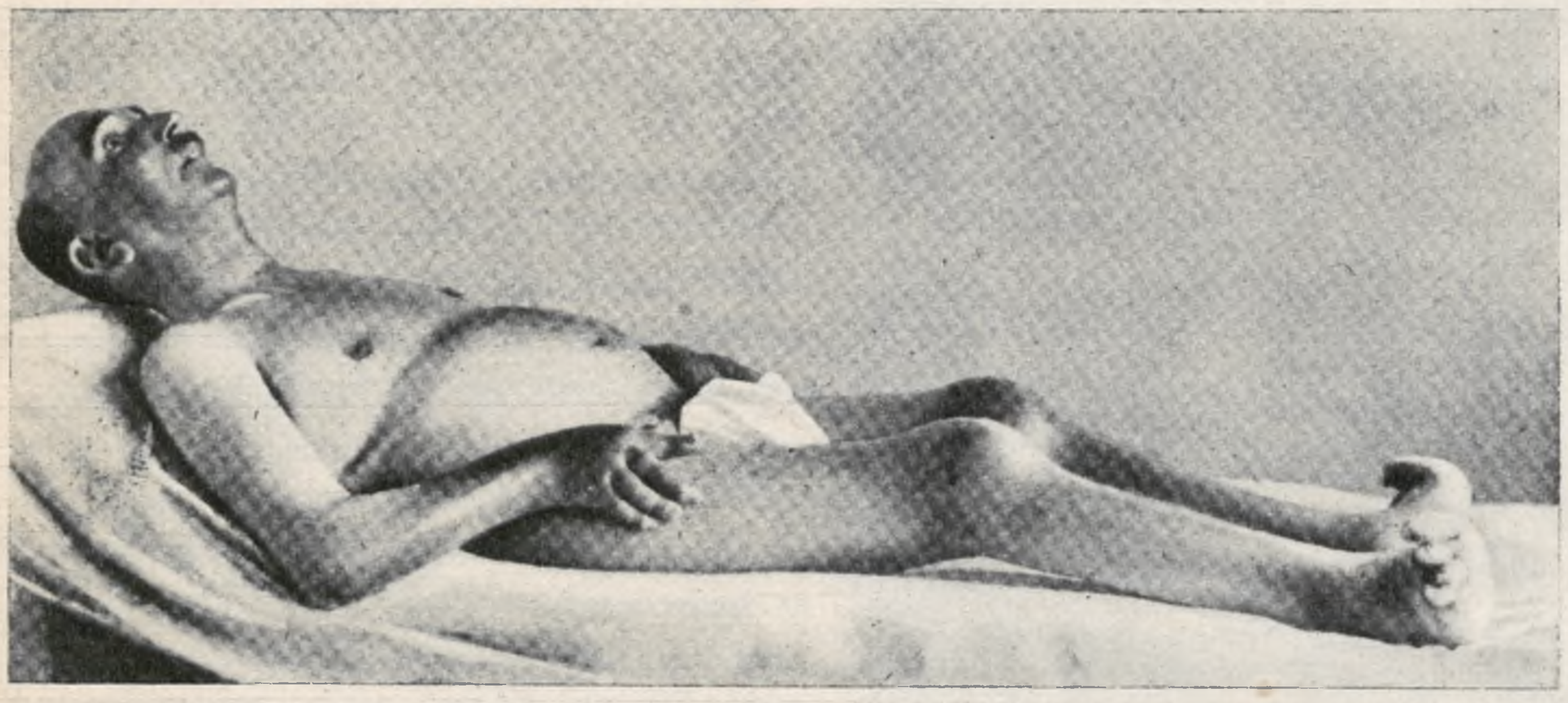
A wówczas bardziej stanowczo moglibyśmy żądać, aby społeczeństwo stworzyło dla nas takie warunki pracy i życia, żeby do możliwie najmniejszych rozmiarów sprowadzić konieczność narażania się podczas pracy na zaziębianie się, działanie wilgoci i zimna.

Te ogólne przyczyny, powtarzamy, w powstawaniu chorób gośćcowych odgrywają bardzo ważną rolę. Jeżeli jednak nie będziemy bagatelizowali również innych, uspasabiających przyczyn, których może uniknąć przez higjeniczne zachowanie się każda poszczególna osoba, nietylko złagodzimy przebieg chorób gośćcowych, lecz wogóle zmniejszymy liczbę ich przypadków.

*Dr. R. K.*



*Zmiany reumatyczne.*



*Zmiany reumatyczne.*

*Częstem następstwem gośćca stawowego u dzieci jest* pląsawica, *choroba zakaźna układu nerwowego, polegająca na znamiennych ruchach niezbornych, które doprowadzają do zupełnej niemożności wykonywania zamierzonych czynności. Zarazek tej choroby nie jest znany, ale na jej związek z ostrym gośćcem stawowym wskazuje to, że choroby te występują naprzemiennie i że w pląsawicy zdarzają się bardzo często tesame powikłania ze strony serca, które charakteryzują gościec.*

# Jak zapobiegać gośćcowi?

Aby ostre choroby zakaźne nie stały się pomocnemi do powstania gośćca, należy je dokładnie leczyć, a w okresie zdrowienia odpowiednio się zachować podług wskazówek lekarza. Są ludzie, którzy się chwalą, że „przechodzili" grypę lub inną chorobę zakaźną, nie zwracając się o poradę do lekarza. Wprawdzie, ostre objawy chorobowe mimo to mogą minąć, lecz potem często powstają „bóle gośćcowe", a nawet gościec z ostremi objawami. Przyczyną tego nieraz bywa „przechodzona" zaniedbana choroba gorączkowa, chociaż osoba, dotknięta nią, nie zdaje sobie z tego sprawy.

Nie lekceważ nawet najsłabszych przejawów chorób zakaźnych, które najczęściej przebiegają z gorączką.

W razie gorączki zawsze zasięgaj porady lekarza, zwłaszcza, jeżeli stan gorączkowy i inne zaburzenia (np. ból gardła, ropienie z pod dziąseł) powtarzają się częściej lub trwają dłużej.

Ponieważ w jamie ustnej nawet zdrowego człowieka znajduje się duża liczba łagodnych drobnoustrojów chorobotwórczych, które mogą stać się zjadliwemi,

utrzymuj w czystości zęby, czyść je conajmniej dwa razy na dzień: rano i wieczorem.



*Zmiany reumatyczne.*

# Gdzie mam wynająć zdrowe mieszkanie?

Jeśli chcemy uniknąć reumatyzmu i wielu innych chorób, musimy zastanowić się, gdzie wynająć zdrowe mieszkanie.

Łatwo odpowiedzieć na to pytanie w małem miasteczku lub na wsi, ale jakże trudno dać na nie odpowiedź w wielkiem mieście.

Do normalnego życia i rozwoju człowieka koniecznie potrzebne jest światło i słońce i to w jaknajwiększej ilości. Wiemy o tem dobrze. A więc przy poszukiwaniu mieszkania w wielkiem mieście unikajmy parteru, bo prawie zawsze jest on ciemny i bez słońca, a czasami może być wilgotny, dlatego, że stoi na wilgotnej glebie, a częściej dlatego, że pokoje były mało opalane, rzadko wietrzone, natomiast często prano w mieszkaniu i suszono tam bieliznę.

Po wynajęciu takiego mieszkania trudno je nam będzie osuszyć. Będziemy więc szukali mieszkania na piętrze. Najzdrowszem i najwygodniejszem jest mieszkanie na pierwszem i drugiem piętrze. Ludzie młodzi i zdrowi mogą mieszkać i wyżej. Dla osób starszych wysokie piętra przy braku windy są szkodliwe dla zdrowia. Pamiętać też należy, że ostatnie piętro jest najchłodniejsze w zimie, a w lecie dokucza tam gorąco.

Ponad ostatniem piętrem znajduje się poddasze, czyli mieszkanie pod samym dachem, na strychu. W takiem mieszkaniu jest bardzo zimno w zimie, a nieznośnie gorąco w lecie, czyli mamy tam bardzo duże wahanie w temperaturze powietrza mieszkaniowego, co nie jest dobre dla zdrowia. Poza tem jest to zwykle mieszkanie znajdujące się bardzo wysoko, a więc światła i słońca ma jednak dużo. Najgorszem dla zdrowia jest mieszkanie w suterenie, czyli takie, którego ściany są częściowo, albo całkowicie zagłębione w ziemi. Niema tam zupełnie słońca, światła również bardzo mało. Natomiast prawie zawsze jest wilgoć większa lub mniejsza. W czasie wiosennej powodzi i letnich deszczów mieszkanie takie często bywa zalewane wodą, sączącą się z pod podłogi albo napływającą przez okna z zalanych chodników. Piwniczne czyli suterenowe mieszkania dają największą ilość chorych na reumatyzm, gruźlicę i inne choroby zakaźne. Tam też umiera najwięcej małych dzieci, a te, które zostają przy życiu, zawsze są wątłe i słabe, często ułomne wskutek krzywicy lub gruźlicy kości. Kto więc chce być zdrowym i mieć zdrowe dzieci, niech unika mieszkania w suterenach wielkomiejskich, niech też nie wynajmuje mieszkania w wielkich kamienicach śródmieścia. jeżeli go nie zmusza do tego konieczna potrzeba, a poszuka sobie mieszkania nieco za miastem, gdzie więcej sadów, ogrodów, niech wynajmuje mieszkanie w parterowym albo piętrowym domku z ogródkiem, żeby można było mieć dokoła czyste powietrze, światło i słońce w całem mieszkaniu, a ze słońcem i światłem przyjdzie do nas zdrowie i radość życia.

*Dr. J. Bortkiewicz-Rodziewiczowa*
(Wilno).



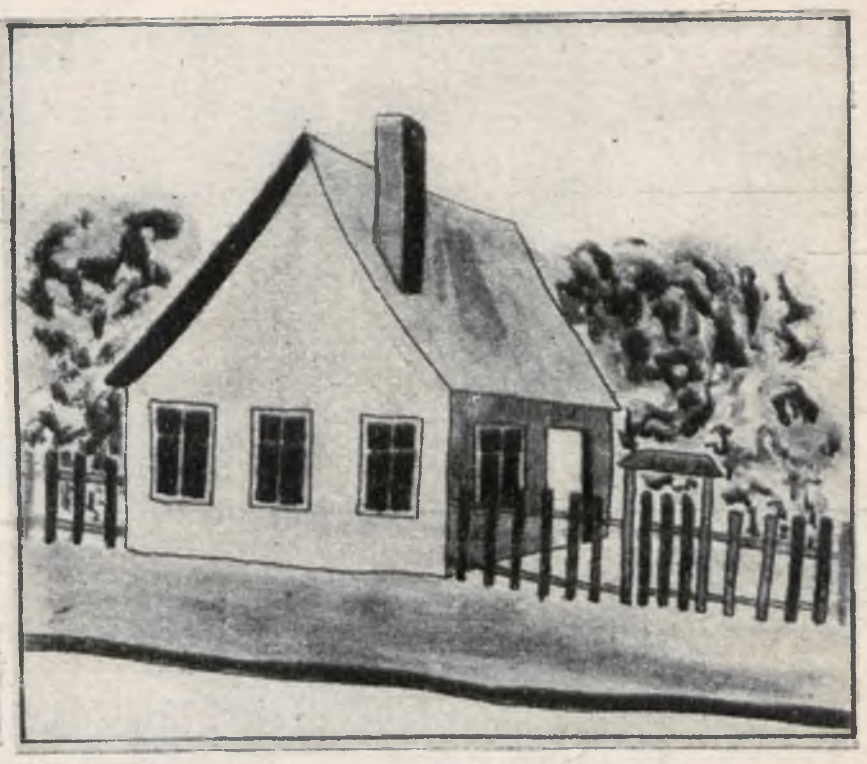
*Ulica wielkomiejska z wielopiętrowemi domami i suterenami. Nie mieszkaj tu!*



*Jak wyglądają dzieci, mieszkające w suterenie.*



*Tak wyglądają dzieci, mieszkające za miastem.*



*Domek za miastem z ogródkiem. Tu wynajmuj mieszkanie.*

# PRZEWLEKŁY GOŚCIEC

Następowy przewlekły reumatyzm stawów powstaje po typowym ostrym gośćcu stawowym; przewlekłemu zapaleniu towarzyszy zniekształcenie.

Pierwotny przewlekły reumatyzm stawów rozpoczyna się powoli zwykle bez gorączki. Chorzy skarżą się początkowo na ciągnące i rwące bóle w stawach i kościach oraz na znużenie i ogólne wyczerpanie. Zasadniczo pierwotny reumatyzm rozpoczyna się w stawach palców rąk oraz nóg i posuwa się w górę, zajmując kolejno stawy tak, że wreszcie może objąć wszystkie stawy.

Zmiany powstają przedewszystkiem w torebce stawowej. Wytwarza się w niej sprawa zapalna, która pociąga za sobą różne następstwa. Torebka stawowa może się rozciągnąć, wskutek czego powstać może w poszczególnych stawach nadwichnięcie lub zwichnięcie. Torebka potem często się kurczy i grubieje.

Jeżeli stan zapalny przeciąga się, tkanki stawowe poczynają bujać. Polipowate i brodawkowate wybujałości mogą się dostać do jamy stawowej i całkowicie ją wypełnić. Przytem może powstać włóknikowa wypocina, która po zorganizowaniu się może wytworzyć zarośnięcie stawu.

Chrząstka ulega zmianom wstecznym (rozmiękaniu). Najczęściej z tą sprawą spotykamy się w zniekształcającem zapaleniu stawów. Jeżeli chrząstka utraci właściwą sobie sprężystość i wilgotność, końce kości, stykających się w stawie, ulegają niejako mechanicznemu spiłowaniu.

W samych kościach powstaje z jednej strony zanik, z drugiej zaś bujanie, względnie stwardnienie istoty kostnej. W zapaleniu zniekształcającem zwykle rozwijają się naprzód zmiany w chrząstce, a potem dopiero w kości. W miejscach, nie uciśniętych, powstaje raczej zanik, w miejscach zaś obciążonych bujanie tkanki kostnej. Pierwotny przewlekły reumatyzm stawów może występować w każdym okresie życia. Śród chorych przeważają kobiety, zwłaszcza w okresie przekwitania.

Większość przypadków przebiega złośliwie, boleśnie, postępująco i jest nieuleczalna. Wśród bólów i duchowej depresji choroba ciągnie się 5—15 lat; stawy z biegiem czasu zarastają. Chory wiedzie nędzny żywot, przykuty do łoża boleści, póki inna przygodna choroba nie skróci dni jego cierpień.

W małej liczbie przypadków sprawa chorobowa zatrzymuje się dość wcześnie. Najczęściej zdarza się to wówczas, jeżeli choroba powstała w okresie przekwitania.

*Dr. H. K.*



*Nie obgryzaj paznokci! Pomyśl, ile bakteryj znajduje się na nich!*



*Tak przenoszą się zarazki!*



*Naklejając znaczki pocztowe śliną, pr... nosisz z nich bakterje do jamy ustnej*

# WALCZ Z BAKTERJAMI!

Jady bakteryj, dostających się do ustroju wywołują zmiany nietylko reumatyczne lecz i sercowe, zatem wszystkie środki, odgradzające nas od drobnoustrojów chorobotwórczych zapobiegać będą i gośćcowi i wielkiej liczbie chorób sercowych.

Jakież to są środki? Czystość, utrzymanie czystości w otoczeniu. A więc utrzymuj w czystości mieszkanie i wszelkie sprzęty domowe, przewietrzaj pokoje, aby rozcieńczyć świeżem powietrzem drobnoustroje, unoszące się dokoła nas. Utrzymuj w czystości jamę ustną, zwłaszcza zaś zęby, do których z otaczającego powietrza dostają się drobnoustroje i rozmnażają się osobliwie w zepsutych zębach i w otaczających je tkankach. Często myj ręce, zwłaszcza wówczas, jeżeli musisz dotykać nieczystych przedmiotów. Utrzymuj w porządku paznokcie i wszelkie załamki koło nich, gdyż w nich najdłużej utrzymują się zjadliwe ustroje chorobotwórcze, mogące dostać się do ust, nosa i zakazić cały ustrój.

# SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"






*Chwatko nie dbał nic o zęby,*
*Zaniedbywał swe migdały*
*Dlatego z reumatyzmu*
*Pokręcony dzisiaj cały.*

*O przyczynach gdy przeczytał*
*Życia tryb rozpoczął inny*
*I dziś znowu kwitnie zdrowiem*
*Wesół, rześki, prosty, zwinny.*

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie